

Remedios para el desamor.

No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renunciaciones.

SI A LA VIDA CONYUGAL, A PESAR DE LOS PESARES

El amor debe ser el primer argumento de la vida. Casi todo lo bueno y lo malo de la existencia humana, se vertebran en torno a los aciertos y a los errores en el amor comprometido. Equivocarse en las expectativas de la relación conyugal es grave y produce unos efectos que se alargan en el tiempo. Las expectativas son ideas previas, esperanzas, ilusiones, sobre lo que se entiende a nivel general que debe ser este tema. Aquí cuenta desde la información que hemos ido recibiendo desde jóvenes, la educación sentimental, los referentes familiares, las circunstancias personales, nuestro estilo de vida, las ideas y creencias que se han ido hospedando en nosotros. Todo ello forma el subsuelo en donde nos apoyamos.

Lo que es evidente es que amor y trabajo, afectividad y profesión constituyen los dos ejes decisivos sobre los que se consolida el ser humano.

Leemos estos días en la prensa el aumento del número de rupturas de pareja y divorcios. Quiero llamar la atención sobre 5 errores frecuentes que se producen en los que se embarcan en la vida en pareja. Quiero poner sobre el tapete cinco avisos para navegantes:

Pues bien, ¿cuáles serían esos errores más frecuentes hoy en el manejo indiscriminado de la palabra amor?

1. Hacer del amor algo divino Esto conduce a hacer del amor tal elogio, alzaprimarlo tanto que nos deslumbe y pensemos que las cosas han de ser siempre así. En el amor inteligente hay una visión inmediata y otra mediata, una próxima y otra lejana; en el primero la mirada se concentra en el aquí-ahí-ahora, y en el segundo en el allí-allá-allende. En la divinización del amor entramos en un mundo mágico y excepcional que es la poesía. Que nos ofrece solo una parcela de la realidad sentimental, la mejor. Aquella menos difícil y más desproblematizada.

Lope de Vega en su célebre soneto *Varios efectos del amor* lo termina resumiendo así: “beber veneno por licor/olvidar el provecho, amar el daño/creer que un cielo en un infierno cabe/dar la vida y el alma a un desengaño:/esto es amor. Quien lo probó lo sabe”. Y un siglo antes, en el XV, Juan de la Encina en uno de sus villancicos nos dice:”No te tardes, que me muero, carcelero. /Sácame de esta cadena/ que recibo muy gran pena/pues tu tardar me condena/carcelero”. El gran poeta romántico Bécquer nos pone delante del enamoramiento y nos deslumbra con sus certeros dardos expresivos, al ofrecernos lo mejor de si mismo.

Con la esfinge de la palabra amor se acuñan muchas monedas falsas. Uno se emborracha de ella y puede perder incluso la cabeza Amar a alguien. Amar a alguien es decirle tu estarás siempre conmigo e intentaré darte lo mejor que tengo. Luchare por ello. Me esforzare. Pero sabiendo que mantener ese fuego encendido depende de que se vaya alimentando a base de cosas pequeñas, diarias, menudas, que le dan esas llamas permanentes El amor es divino y es humano, el amor es espiritual y terrenal. Tener una concepción correcta evita muchas andaduras negativas...

2 Hacer de la otra persona un absoluto. Sería como una prolongación del concepto de cristalización que describió Stendhal, pero con algo más de fundamento. Decía este autor francés que enamorarse es idealizar al otro, con todo lo que ello significa.

El príncipe azul no existe, existe desde fuera, desde los aledaños de la convivencia. Pero no existe desde dentro: nadie es un gran señor para su mayordomo. Aquí se mantiene al otro en una posición excesivamente elevada, lo que lleva a ponerlo en un pedestal psicológico. En la convivencia diaria, la visión que se va a ir que se va a ir teniendo de él es milimétrica, codo a codo, hay mil y una ocasiones de que esta imagen superlativa caiga y se desplome. No de un día para otro, sino de forma gradual. El otro, de cerca, pasa de ser absoluto a ser relativo, de magnificar sus capacidades positivas a verlas con un cierto espíritu crítico. Por eso para mantenerse enamorado hay dos cosas esenciales, seguir admirando al otro y mantener un buen nivel de comunicación. Pero es una seria equivocación no ver los defectos de esa otra persona y saberlos aceptar como condición sine quoniam de lo que es el ser humano. Eso es tener los pies en la tierra.

Hoy tenemos mucha información respecto a las rupturas de pareja en medio mundo, lo que está llevando a un miedo enorme al compromiso conyugal, al ver los datos de la realidad sobre la mesa. La inteligencia es capacidad de síntesis. También es tener esquemas mentales, que nos ponen en la realidad.

El verdadero amor consiste en luchar por sacar lo mejor de la otra persona (por supuesto lo mejor de uno mismo). Tener el arte, la gracia y el oficio de que lo más positivo que el otro tiene salga en la vida ordinaria.

En nuestra cultura el hombre se enamora por la vista y la mujer por el oído. Al principio, en el enamoramiento casi todo se mueve en el juego de las apariencias. Después de los primeros lances va apareciendo la verdad de cada uno. Conocer al otro en sus cosas positivas y negativas es tener un buen equilibrio psicológico.

3 Es un fallo bastante generalizado pensar que solo con estar enamorado es suficiente para que el amor funcione. Es ese el principio, el empujón que pone en marcha toda la maquinaria psicológica de los sentimientos y que los comienzos tienen una enorme fuerza. Pero eso tiene validez solo al principio. El amor es como un fuego que hay que alimentarlo día a día. Si no se apaga. Hay que nutrirlo de cosas pequeñas, en apariencia poco relevantes pero que están en la falda de lo diario. Cuando se descuidan, antes o después, esa relación se va enfriando y acaba por llevarse las mejores intenciones. Dicen los economistas, que en los negocios hay que estar muy pendiente de los más mínimos detalles, para que no se den sorpresas. Cuidar los detalles pequeños es amor inteligente. La afectividad se parece también a un negocio, en el que la cuenta de resultados es subjetiva y se mide por unos termómetros privados que nos dicen si el tema va bien o uno se desvía de la ruta.

En el hombre light, todo está centrado en lo material: dinero, éxito, poder, triunfo. Dicho de forma más académica: hedonismo, consumismo, permisividad y relativismo. Placer por encima de todo, acumular, darlo todo por válido si a uno le apetece y tener una visión de la realidad tan amplia que se borran los límites geográficos entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto.... Con esos presupuestos es muy difícil mantener una relación sentimental estable, salvo que la otra persona sea capaz de doblegarse, desaparecer psicológicamente y someterse a fondo. Pero eso no es matrimonio, ni relación conyugal, ni vida de pareja. Eso es otra cosa.

La inteligencia afectiva nos lleva a saber plantear lo que son los sentimientos compartidos y a buscar soluciones. Anticiparse y resolver. Prever y solventar. Facultad para dominarse a sí mismo e ir entendiendo la geografía sentimental en su diversidad. Mapa del viaje exploratorio hacia la arqueología afectiva, espacio donde radica lo más humano del hombre. Desde esos parajes, uno debe esmerarse en concretar planos y aristas y territorios a modificar, enmendar y rehacer lo que no va como es debido.

4 La vida conyugal necesita ser aprendida. Es de una gran inmadurez pensar que una vez que dos personas deciden compartir su vida, todo irá circulando más o menos bien, por el solo hecho de la decisión recíproca de estar el uno de acuerdo con el otro. Se necesita un consenso sobre lo básico bien hilvanado. . La convivencia es un trabajo costoso de comprensión y generosidad constantes, en donde no se puede bajar la guardia. Para mi no hay nada tan complejo como esto. Tiene muchos ángulos y vertientes. Sus lenguajes son físicos, sexuales, afectivos, intelectuales, económicos, sociales, culturales, espirituales. La integración de todos esos engranajes, su acoplamiento y el que las piezas rueden con cierta fluidez, es una operación en donde hay que poner los mejores esfuerzos. Tarda uno mucho tiempo en entenderse con otra persona. La madurez conyugal es serenidad y benevolencia. Pero esa madurez necesita tanto de la pasión como de la paciencia

En la psicología del aprendizaje hay todo un conjunto de reglas que se van a ir cumpliendo para que esa información se archive en la mente y de lugar a respuestas eficaces y certeras, que solucionen conflictos y apacigüen problemas. La inteligencia y la voluntad deben estar aquí especialmente presentes. La primera como ilustración, perspicacia, percepción integradora, lucidez reflexiva, vivacidad que mueve a la experiencia y la trae a primer plano para aportar soluciones operativas. La segunda, la voluntad, no es otra cosa que la herramienta para luchar deportivamente por vencernos en pequeñas escaramuzas, en batallas afanosas donde se pone el acento en puntos de mira concretos, específicos, en donde el empeño insiste para superar el capricho y el antojo del momento. La inteligencia y la voluntad potencia la libertad y aseguran la diana de los propósitos Una muestra pequeña de ello: compartir cosas positivas juntos; evitar la incontinencia verbal negativa (decirle cosas fuertes y negativas al otro, siendo demasiado directo) , controlar el no sacar la lista de agravios del pasado (la colección de atranques y roces de atrás) Capacidad para perdonar (no hay autentico perdón sin esfuerzo para olvidar); evitar discusiones innecesarias (rara vez de la discusión sale la verdad, porque hay mas desahogo y querer ganarle al otro en la contienda); Evitar malos entendidos , que a veces están a la vuelta de la esquina.

Algunas personas tienen muy pocas habilidades en la comunicación conyugal y necesitan adquirir recursos psicológicos en esa área. Las expectativas demasiado idealistas, ignoran la importancia de estos aspectos. Luego vendrá la vida con sus exámenes y esas asignaturas no preparadas no pueden ser superadas. Ahí se va a establecer una reciprocidad positiva, una especie de círculo de satisfacciones bilaterales. Intercambio de conexiones y vínculos que hacen mas fácil y agradable la vida del otro.

Nadie puede dudar que esto se aprende. No es posible que uno se embarque en una relación y todo funcione por una especie de automatismo innato. Verlo así implicaría un error de base que se pagaría muy caro a la larga. Porque no hay que perder de vista que en la gran mayoría de los casos, los motivos desencadenantes de un conflicto o de una tensión suelen ser fútiles, irrelevantes, nimios, detalles de poca importancia que se acumulan a otros cansancios o frustraciones y producen reacciones de irritabilidad y/o descontrol. .

5 Otra equivocación muy reiterada consiste en desconocer que a lo largo de cualquier relación conyugal, por estable y positiva que sea, han de darse algunas crisis psicológicas., por estable y positiva que esta sea. Unas serán fisiológicas o normales, es decir, que son tránsitos necesarios, inevitables, por donde hay que pasar sin más remedio; forman parte de lo que es la condición humana, en lo que atañe a la comunicación y convivencia. Otras, relativamente fisiológicas, suceden con etapas propias del paso de los años, el crecimiento de los hijos, el paso de las generaciones, las alternativas psicológicas, familiares y económicas.... unas y otras deben ser superadas sin dificultad, salvo que la pareja no encuentra mínimos apoyos en su cercanía o se produzca la intervención desafortunada de algunos miembros de la familia, que con escasa fortuna psicológica hacen daño y su labor tiene un efecto contraproducente.

No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renuncias. El amor entre dos personas es alquimia y complicidad y estar pendiente del otro. Para estar bien con alguien hace falta primero estar bien con uno mismo. La cultura sentimental es necesaria para alzarnos

sobre la mediocridad del entorno. Por ahí nos acercamos a la vida lograda. Suma y compendio de la vida autentica. Si no puedo cambiar el pasado si puedo dirigir el futuro

Enrique Rojas

Catedrático de Psiquiatría

Autor de Remedios para el desamor